

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
 Asoc. Civil sin fines de lucro

ACTIVIDADES 2011 - SEGUNDO SEMESTRE

8/7	Reunión preparatoria para actividades conjuntas del mes de octubre – Casa de la Ciudadana – 14:00 hs.
8/7	Noche de música de todos los tiempos y bossa nova a beneficio - 21:00 hs. – Baps Restó
25/7	Día de la Mujer afro-latina y caribeña – Invita Bancada Bicameral Fememina. Anexo del Palacio -15:00 hs.
28/7	Reunión preparatoria para actividades conjuntas del mes de octubre – Casa de la Ciudadana – 14:30 hs.
5/8	Entrevista con la Diputada Graciela Matiaude (PC) por Canelones.
5/8	Primera Reunión en el Anexo del Palacio Legislativo sobre "Acoso".
6/8	Presentación del libro "Obesidad-várices-celulitis y tumor de mama" – Canal 10 – 10:00 hs.
15/8	Pre estreno obra: Si te mueras te mato – Teatro del Notariado
3/9	X Encuentro Nacional de Grupos de Apoyo y Pacientes Oncológicos. Org. Grupo Oncológico "Vivir Mejor"
12/9	Difusión desfile en Canal 12 – Telemundo.
13/9	Difusión desfile en CX 20 – Radio Montecarlo – Programa "Tren de la Noche" con Mariano Pagliani
13/9	Difusión desfile en el Programa "Calidad de Vida" – Canal 12
14/9	Difusión desfile en Programa "Hola Vecinos" – Canal 10
15/9	Difusión desfile en CX 12 – Radio Oriental – Programa de Julio Frade
15/9	Cuarto desfile a Beneficio de Dame tu Mano. Coop. Bancaria – 5° Piso – 19:00 hs. – Organiza Dame tu Mano y colaboradores.
28/9	Feria de Salud de Hábitos Saludables – Explanada del BPS – 11:00 a 15:00 hs. CAMSU y Asoc. Española
29/9	XX Semana del Corazón en Uruguay – Día Mundial del Corazón. Talleres de nutrición. CASMU – Policlínico 8 de octubre – 2° Piso – 9:00 a 11:00 hs.
2/10	Día mundial de LIVESTRONG – Parque Rodó – 14:00 hs.
4/10	Invitación a la Jornada del Adulto Mayor – Organiza Unidad de Gerontología del CASMU – 14:30 hs.
4/10	Invitación al Lanzamiento de ropa diseñada para pacientes operadas de cáncer de mama – Línea ALISMA – Dra. Silvia Mato. Ballroom Rara Avis - Centro Cultural Teatro Solís – 19:00 hs.
6,13,20,27/10	IX Curso en Cáncer de Mama organizado por America Mama – Ateneo de Montevideo – 19:00 hs.
10 al 14/10	Colocación de telas rosadas en las fachadas del edificio del Palacio Legislativo.
11/10	Conferencia de Prensa en la BBF por el mes internacional del cáncer de mama. 13:00 hs
13/10	Entrega de cintas rosas y folletos a los asistentes al FIDAE – Teatro Solís
13/10	Movida e invitación a la actividad del sábado 15/10 con presencia de mimos – Plaza Matriz – 9:00 a 14:00
14/10	Movida Urbana (Flashmob) – Roche y Punta Carretas Shopping
13 al 19/10	Iluminación de la Puerta de la Ciudadela de color rosa a partir de 20:30 hs. – Paseo Cult.de la Ciudad Vieja
15/10	Jornada conjunta por el mes internacional de cáncer de mama en Peatonal Sarandí con entrega de adhesivos y espectáculos artísticos. 12:00 a 16:00 hs.
19/10	Jornada en el Atrio de la IMM – Proyección de DVD "Hay cosas que podemos cambiar de la CHLCC – 14:00 a 16:00 hs.
20/10	Jornada sobre cáncer de mama en Club Biguá a cargo del Dr. Henderson.
21/10	Jornada de prevención en hall del CASMU 2 con entrega de información y lazo rosa – 10:00 hs. a 12:00 hs.
21/10	"Tercera Jornada de Difusión y Acercamiento" Mes internacional de cáncer de mama – Prevención – Anfiteatro Casmu 2 – 2° Piso – 14:00 hs. Organización conjunta de CASMU con Dame tu Mano
25/10	Programa en Radio Dime con quién andas' por prevención y consultas de los oyentes.
27/10	Sesión extraordinaria de la Junta Departamental de Montevideo por el mes del cáncer de mama – Junta Departamental – 16:00 hs.
29/10	Jornada con show musical y exposición de nutricionista a beneficio de Dame tu Mano en el gimnasio CURVES (Carrasco) donde nos harán entrega de un cheque obsequio – 11:00 hs.
10/11	Acto Oficial de apertura de la XXVI Reunión Especializada de la Mujer del Mercosur (REM) y Conferencia "Presente y Futuro de la Participación Política de las Mujeres" – 9:00 a 10:30 – Pasaje Acuña de Figueroa
15/11	Inauguración de los Emprendimientos Productivos en el Centro Nacional de Rehabilitación de Mujeres – 13:00 hs. CNRF
17/11	Invitación a la exposición "Memorias del Bicentenario" – Expone la Sra. Blanca Villamil – 12:00 hs. – Edificio de la Presidencia.
22/11	Reunión con Lab. AstraZéneca – 12:00 hs.
3/12	Reunión de fin de año.
6/12	Asamblea General
6/12	Tarde de Cosas de Mujeres en Capybara
7 y 8/12	Remate a beneficio de las colecciones 2011/2012 en Gladys T
15/12	Entrega de 2 espejos y artículos de peluquería en el Centro Nacional de Rehabilitación de Mujeres.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

ACTIVIDADES EN IMAGENES

NOCHE DE MUSICA DE TODOS LOS TIEMPOS



Con Nuria y Juan Ramón

El pasado 8 de julio quisimos regalar música a través de Nuria y Juan Ramón con música de todos los tiempos y en la voz de María Cunha Bossa Nova. Fue un evento a beneficio de la Asociación y nos divertimos mucho cantando y bailando.

Gracias a todos los que hicieron posible este show!!!! y a Baps Restó que nos permitió llevarlo a cabo.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

Pre estreno de la obra: SI TE MUERAS TE MATO
Teatro del Notariado



Gracias a todos los integrantes de esta increíble obra, donde tuvimos el gusto de conocer a Carmén Morán y a su mamá Cristina y a Virginia Ramos y reencontrarnos con Hugo Giachino, Fernando Sainz, Cinthia Caballero y Guillermo Vilarrubí.

Además estaba nuestra queridísima amiga Mónica Navarro y nuestro incondicional amigo Nacho Cardozo.

Lamentamos comunicarles que el que no la vio se la perdió!!!! Etuvo muy buena!!!!

NUESTRAS FELICITACIONES PARA ELLOS!!!!!!

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

SALTO: IX ENCUENTRO NACIONAL DE GRUPOS DE APOYO Y PACIENTES ONCOLOGICOS



Nos fuimos a Salto el pasado 3 de setiembre al X Encuentro Nacional de Grupos de Apoyo y Pacientes Oncológicos organizado por el grupo oncológico "Vivir Mejor". Fue una jornada de mucha diversión y nos pudimos reencontrar con integrantes de otros grupos del país que nos acompañaron el año pasado cuando nos tocó a nosotros la organización del IX Encuentro. Nuestros saludos a todos ellos.

San José



Flores



Salto



Canelones



Salto

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

4º DESFILE A BENEFICIO DE DAME TU MANO



Queremos agradecer a todos los que nos acompañaron en este nuevo desfile: a Nacho Cardozo, a Hugo Giachino y a modelos mujeres y hombres, maquilladoras, peinadoras, colecciones que siempre nos acompañan y a Anne Lise por organizar el desfile y a nuestra querida amiga Natalie Yoffe por conducir junto a Hugo Miguens esta nueva edición a beneficio de nuestra Asociación.

A todos ellos MUCHAS GRACIAS!!!!!!

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

OCTUBRE:

GRANDES ACTIVIDADES POR EL MES INTERNACIONAL DE CANCER DE MAMA

2 DE OCTUBRE



Acompañamos la jornada realizada por Uruguay por LIVESTRONG en las Canteras del Parque Rodó el pasado 2 de octubre

4 DE OCTUBRE



Invitación al lanzamiento de ropa diseñada para mujeres operadas de cáncer de mama. Fue presentada la colección creada por la Dra. Silvia Mato (también paciente) llamada "ALISMA" el pasado 4 de octubre en Rara Avis. En primera instancia el emprendimiento comenzó con diseño de trajes de baño, lo que seguirá luego con varias prendas de vestir para mujeres mastectomizadas. Son a medida y se pueden contactar a través de su página web. Estuvimos con la Senadora Mónica Xavier y con la Presidenta de la Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer Dra. María Julia Muñoz.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

11 DE OCTUBRE



Conferencia de Prensa en el Palacio Legislativo organizada por la Bancada Bicameral Femenina e integrantes del Parlamento Nacional, por ser octubre el mes internacional de cáncer de mama y se entregaron imanes alusivos y lazos rosas.

Se colocaron telas rosadas en las fachadas del Palacio del 10 al 14 de octubre. Es importante destacar el apoyo que recibimos desde el año pasado de la Bancada Bicameral Femenina en nuestras campañas de difusión y prevención. A todas sus representantes muchas gracias!!!

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

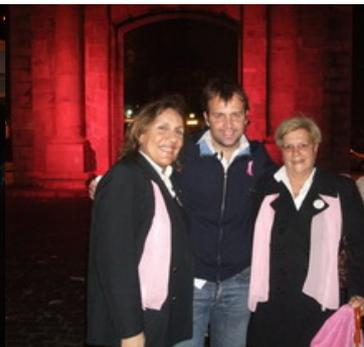
BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

ILUMINACION DE LA PUERTA DE LA CIUDADELA

13 DE OCTUBRE



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

El 13 de octubre se realizó una movida en forma conjunta con el resto de los grupos, para invitar a la población a la gran jornada que se realizaría el 15 de octubre en la Plaza Matriz.

Para ello se contó con la presencia de mimos, de varias autoridades de la Salud, Representantes de la IMM, de Lab. Roche, del responsable de la iluminación de la Puerta de la Ciudadela y de comunicadores, entre otros.

Eso dio lugar a que la Revista Galería publicara un artículo sobre ese evento, donde nuestro Grupo estuvo representado por Aida Monge y Alba Venditto



De la Secretaría de la Mujer: Elena Ponte junto a la intendente de Montevideo Ana Olivera.

La jefe de Imagen de San Roque Agustina Piacenza, la brand manager de Estée Lauder Magdalena Díaz y de la Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer: Selva Sanabía y Dolores Larrosa (DERECHA).



FOTOS: MANUEL MENDOZA



Paola Bianco y Elsa Ferradini, de la Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer.

Puerta color rosa



"**AQUÍ HAY TESTIMONIOS VIVIENTES** de que se puede", expresó la intendente de Montevideo Ana Olivera en la noche del jueves 13 frente a la Puerta de la Ciudadela, que de manera extraordinaria vistió su fachada de rosa, color que representa la lucha contra el cáncer de mama.

Octubre es el mes internacional de esta enfermedad que, según la Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer, en Uruguay registra 1.800 casos al año y un promedio de 650 muertes anuales.

Durante todo el mes, la Comisión Honoraria junto a San Roque, Estée Lauder y la Secretaría de la Mujer de la Intendencia de Montevideo, organizaron diferentes actividades de concientización: desde presentación de ropa diseñada especialmente para mujeres mastectomizadas, intervenciones en monumentos históricos, conferencias y cursos, entrega de cintas rosas y folletos informativos en el marco del Festival Internacional de Artes Escénicas, hasta espectáculos artísticos en el Paseo Cultural Ciudad Vieja.

La campaña se basa en la importancia de la detección precoz, cura y prevención de esta patología, y pone énfasis en la comunicación y aprendizaje para lograr "un futuro sin cáncer de mama". Si bien la Puerta de la Ciudadela permaneció iluminada hasta el miércoles 19, las actividades continuarán hasta fin de mes.



De la organización Dame tu mano: Alba Venditto y Aida Monge.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

14 DE OCTUBRE



El 14 de octubre se realizó una movida Urbana (flashmob) organizada por Lab. Roche con el Punta Carretas Shopping.

Estuvimos presente junto a otros grupos entregando información y colocando Lazos rosas. La gente quedó impactada y realmente fue un hermoso espectáculo para el público que se encontraba en ese momento en el lugar.

Seguidamente le adjuntamos e link para que puedan ver y escuchar estas brillantes actuaciones de estos jóvenes artistas en esta gran movida urbana que se hizo para concientizar a la gente sobre el cáncer de mama.

: <http://www.youtube.com/watch?v=pMVUOdEdqBE>

15 DE OCTUBRE



Se realizó el pasado 15 de octubre la jornada conjunta en la Plaza Matriz con shows artísticos y con representantes de varios ámbitos. Entre ellos estuvo nuestra querida amiga Carmen Morán y Paola Bianco. Y nos acompañó SER con sus promotoras entregando productos a los asistentes.

Se repartió un adhesivo que llevaba los logos de todos los que trabajaron en el proyecto para su difusión. Nuestras compañeras siempre acompañando en este mes de octubre.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

21 DE OCTUBRE

Jornada de Prevención en el Hall del CASMU 2 con entrega de información y lazos rosas



“Tercera Jornada de Difusión y Acercamiento”
Anfiteatro del CASMU

Agradecemos al cuerpo médico que brindó las charlas y a toda la gente que colaboró para que esta Jornada se pudiera hacer.

También nos acompañó nuestro querido amigo Carlos Benavides para cerrar la jornada con la canción dedicada al grupo.
Muchas gracias Carlos!!!!!!



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

ACTIVIDADES VARIAS

25 DE OCTUBRE

Programa de Radio “Dime con quién andas” con la conducción de Juan Ramón Puppo



29 DE OCTUBRE

Jornada a beneficio en el Gimnasio CURVES de Carrasco



#

A Angélica y su equipo nuestro agradecimiento!!!!

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

NOVEDADES



PINS

CAMISETAS

IMANES Y MOUSE PAD

❑ **BANCO DE PELUCAS**

Se reciben donaciones de pelucas, preferentemente en buen estado, pero de lo contrario contamos con profesionales que se encargan de acondicionarlas.

Se prestan con el simple llenado de una ficha para nuestro control.

❑ **BANCO DE GORROS Y PAÑUELOS**

Hace unos meses recibimos una donación importante de gorros, boinas, pañuelos, bandanas para aquellas personas que los quieran usar en lugar de las pelucas.

Se prestan de igual modo que las pelucas.

Consultas para ambos casos: Sra. Rosa – Tel. 2200.0131 – Cel. 095.099.942

❑ **PROTESIS EXTERNAS**

Contamos con algunas prótesis externas (para socias) y tenemos precios bonificados en varios lugares para comprar, enviadas por Dame tu Mano.

Se acompañan a pacientes que no puedan pagar una prótesis (con ingresos menores a los \$ 6000) al Club de Leones para obtener una a muy bajo costo.

Consultas: Sra. Eliselba – Tel. 2208.41.66 – Cel. 099.008.772

❑ **SOCIO ANUAL**

Para aquellas personas que quieran colaborar con nosotros creamos los "Socios anuales" a \$500 lo cual se deberá depositar en el BROU - Pesos Uruguayos

Consultas: Silvia: 099.758.355

❑ **FACEBOOK Y BLOG**

Facebook: Dame tu Mano (Personas y Organización para saber de todas las novedades).

Blog: dametumano_montevideo.blogspot.com (en proceso)

❑ **MOUSE PAD Y PINS**

Tenemos a la venta mouse pad a \$ 50.- y pins \$ 25.-

Pedidos: Cristina: 096.773.586

❑ **BIBLIOTECA EN FORMACION**

Préstamo de Libros referidos al cáncer de mama y de autoayuda.

Se aceptan donaciones de libros vinculados al tema

Consultas: Aida: 099.556.830

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

UN POCO DE HUMOR!!!!



MAITENA QUE SIEMPRE NOS ACOMPAÑA!!!!

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

INFORMACIONES UTILES

Buenos hábitos para vivir mejor

En los tiempos que corren es difícil adquirir correctos hábitos alimenticios, la falta de tiempo nos lleva a evitarlos. Aquí van consejos para incluirlos en la vida cotidiana.

En esta vida moderna y con el trajín de ella solemos estar acostumbrados a malos hábitos alimenticios. Los tiempos de las comidas ya no son como en otras épocas, hoy en día y desgraciadamente perdimos la costumbre de comer sano y en horarios adecuados. Luego nos damos cuenta que estamos pasaditos de kilos y nos enloquecemos tratando de hacer esas dietas imposibles y muy rigurosas, produciéndonos a largo o corto plazo malestares en nuestro cuerpo luego de un cambio radical. Te presentamos 15 hábitos que ayudarán a corregir la mala alimentación de forma paulatina, debiendo adoptar un hábito por día.

- ✓ Realiza 5 comidas al día, de las cuales 3 serán las principales como desayuno, almuerzo y cena. Las dos restantes serán insumos para controlar el hambre, manteniendo el metabolismo activo.
- ✓ Trata de ingerir los alimentos lentamente para que nuestro cerebro y estómago asimilen que estamos llenos.
- ✓ Estos insumos entre las comidas principales deben ser ricos en nutrientes y aportarte energía, prueba con consumir alguna fruta o yogur en porciones pequeñas, recuerda que es para mantener al estómago contento y no para que te llenes.
- ✓ La cena debe ser una comida ligera, toma en cuenta que lo que ingieras por la noche no lo quemarás ya que irás a dormir. Intenta alimentarte con comidas livianas como alguna ensalada o algún sándwich de jamón.
- ✓ Elimina los excesos de sal y azúcar. La sal se debe utilizar en pequeñas cantidades, es solo para realzar los sabores, si se utiliza demasiada cantidad provocará en su cuerpo retención de líquido. El azúcar si es ingerido en exceso se acumulará en nuestro abdomen en forma de grasa, y serán esos rollitos que tanto nos molestan.
- ✓ Es recomendable no fritar las comidas si puedes hacer su cocción en el horno, al vapor o a la plancha. Evitarás consumir aceite innecesario.
- ✓ No consumas alimentos con un alto porcentaje en grasas, estos alimentos te aportan# demasiadas calorías haciéndote subir de peso.
- ✓ Evita el alcohol si quieres realmente bajar de peso.
- ✓ Aunque sea difícil encontrar un horario disponible trata de realizar ejercicio, o aprovecha las actividades cotidianas para mover tu cuerpo. Cuando tengas que realizar alguna de las compras trata de ir caminando o en bicicleta, o si te pones a limpiar tu casa escucha música movida para poner energía en tu cuerpo.
- ✓ Hidrata tu cuerpo constantemente. Para lograrlo bebe por lo menos dos litros de agua por día, te ayudará a eliminar las grasas y a digerir las comidas, además de ser necesaria para todas las funciones de nuestro cuerpo.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro

Consejos para sobrevivir al calor

Descuidar al organismo cuando las temperaturas superan los 30° puede tener efectos letales. Hidratarse, comer frutas y vestir ropa holgada y de colores claros son las claves.

Con el verano ya instalado y los termómetros registrando altas temperaturas, el organismo comienza la lucha por mantener constantes los 37° o 38° que necesita para funcionar correctamente.

Con ese objetivo utiliza distintos mecanismos para bajar la temperatura; como la vasodilatación, la convección y la evaporación. El primero consiste en la dilatación de las arterias cutáneas para que la sangre llegue a la superficie de la piel y se enfríe con el contacto con el aire del ambiente (de ahí que la piel se vea enrojecida cuando hace calor). La convección, en tanto, es un proceso que hace que el aire caliente ascienda y se reemplace por aire más frío, bajando así un 12% del calor.

Con la evaporación del sudor se pierde el 22% de la temperatura corporal debido a que para conseguirla el cuerpo necesita absorber calor, lo cual produce un enfriamiento.

Lo primero y más importante es mantenerse hidratado. Para ello es obligatorio beber abundante agua, incluso antes de tener sed. En este sentido, los niños y los adultos mayores conforman el grupo de mayor riesgo de sufrir deshidratación. Los primeros porque tienen más tendencia a padecerla y los segundos porque tienen alterado el mecanismo de la sed. "De ahí que haya que llamarles la atención para que tomen líquidos. Los obesos también conforman otro de los grupos de riesgo, en la medida que sus cuerpos tienen menos agua que el de las personas delgadas. El consumo abundante de frutas y verduras también colabora en mantener la hidratación.

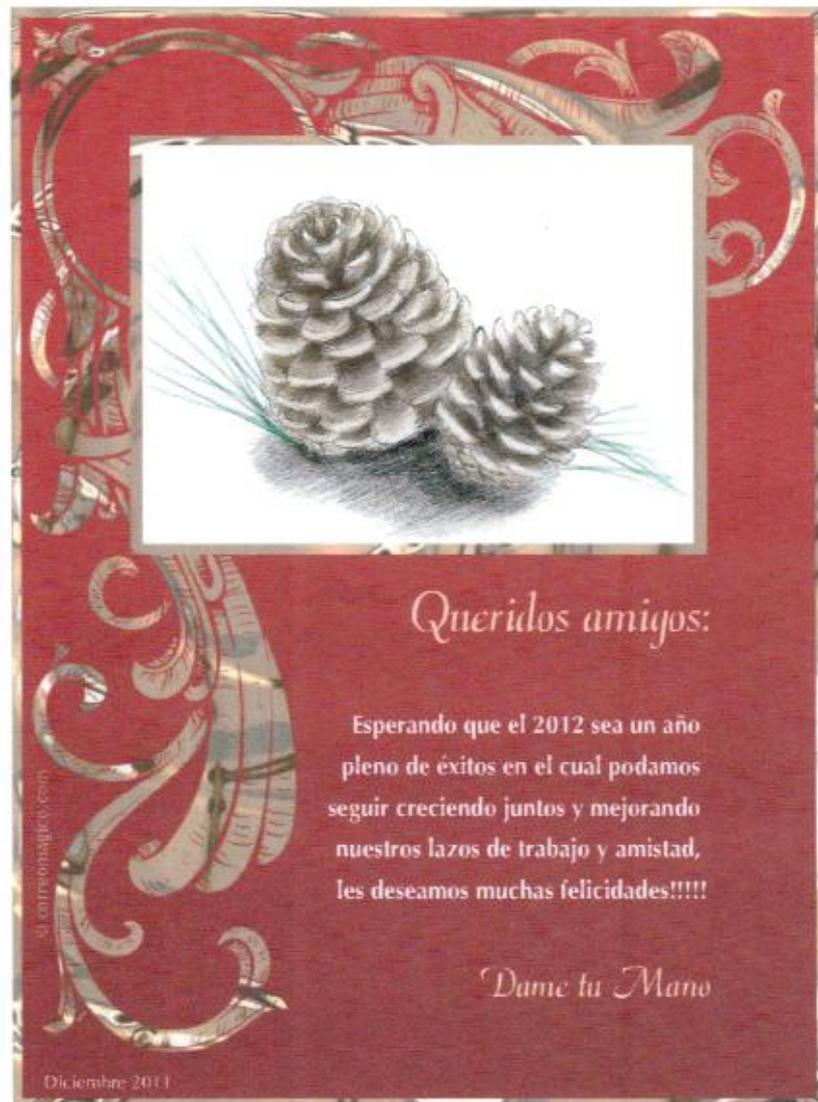
-----*****-----

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir...

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama
Asoc. Civil sin fines de lucro



NOS DESPEDIMOS HASTA EL PROXIMO AÑO CON MÁS NOVEDADES DE NUESTRAS ACTIVIDADES E INFORMACIONES UTILES.

PRIMERA REUNION DEL AÑO 2012: MARTES 6 DE MARZO

MUCHAS GRACIAS A TODOS POR ACOMPAÑARNOS NUEVAMENTE!!!

Comisión Directiva